

<令和8 年11月17日(火)~11月29日(日) TSDKAL | 金沢店 レッスンスケジュール>



全てのプログラムは
予約不要！途中入退室自由！
リズムボク&武術クラス
でシェイプアップ！
&強い体を作る！
はご自宅でzoomでも
参加できます。

受け放題プログラム（予約不要）

脂肪燃焼・健康増進
オリジナルエクササイズ
リズムミックボクシング®・TU KALI



各レッスンのご紹介映像はこちら

武術クラス（TUMA）
8つの武術を学んで
強くなる・技術を磨く



各レッスンのご紹介映像はこちら

エンジョイリズムボク♥(Keep Moving)
TUが担当するリズムボクの核心クラス
リズムボクの原点や、動きの質を深く説明！
そして！結果につながる！

MA入門クラス

まだTUMAに参加した事のない方、白帯、
黄帯、緑帯の方が参加できるクラス

オプションプログラム
（予約不要）

キッズクラス
対象：4歳～中学3年生の男女

リズムボク開発者TUが指導
チケットで気軽に参加
初心者OK

TUが創る”痩せる振付”
レッスン！（有料）



全てのプログラムは
リズムボク開発者TUが作る
オリジナルプログラムです。

OPEN 9:45

10:00担当TU
エンジョイリズムボク♥

11:00
リズムボクキック

11:45
リズムボク

12:30
TUKALI

13:00 武術
ボクシング

13:30 武術
カブリカブロン

14:00
リズムボクキック

15:00
特別映像
レッスン

レッスンスケジュールは、変更となる場合がございます。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

17:00
リズムボク

17:45
リズムボク

18:30 zoom
エンジョイリズムボク♥
(Keep Moving)

19:15
リズムボク

20:15
リズムボクキック

CLOSE 21:15

OPEN 10:45

11:00
リズムボク

11:45
リズムボク

12:30
リズムボクキック

13:15
リズムボク

14:00 武術
KALI

14:30 武術
シラット

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボクキック

18:15
リズムボク

19:00
リズムボク

20:00 zoom
エンジョイリズムボク♥
(Keep Moving)

20:45 クールダウンKALI

11:00
リズムボク

11:45
リズムボクキック

12:30 武術
KALI

13:00 武術
キックボクシング

13:30
リズムボク

14:15
リズムボクキック

15:00
特別映像
レッスン

17:30
リズムボクキック

18:15
TUKALI

18:45 zoom
エンジョイリズムボク♥
(Keep Moving)

19:30
リズムボクキック

20:15
リズムボク

NightKALI
(30分)

11月休館日
2(月)、3(祝)、9(月)
16(月)、23(月)、30(月)

OPEN 11:45

12:00
リズムボクキック

13:00
リズムボク

14:00 武術
ジークンドー

14:30
TUKALI

15:00
特別映像
レッスン

18:00
リズムボクキック

18:30 武術
キックボクシング

19:00 zoom
エンジョイリズムボク♥
(Keep Moving)

19:45
リズムボク

20:30
TUKALI

CLOSE 21:15

スタジオ	1	2	1	2	スタジオ
8:00					8:00
9:00					9:00
9:30					9:30
9:45					9:45
10:00					10:00
10:30	生 10:00 リズムボクキック	TSD リトルドラゴン (4歳～中学3年生)			10:30
11:00	10:45 リズムボク			10:30 リズムボクキック	11:00
11:30	11:30 TU World SP	11:30 リズムボク	11:30 TU World SP	11:30 リズムボク	11:30
12:00					12:00
12:30		12:30 TUKALI	12:30 武術 ジークンドー	12:30 武術 KALI	12:30
13:00	13:00 zoom エンジョイリズムボク♥ (Keep Moving)		生 13:30 リズムボク	13:30 武術 シラット	13:00
13:30	13:45 クールダウンKALI			14:00 武術 ボクシング	13:30
14:00	14:00 リズムボク	14:00 武術 KALI	14:30 zoom エンジョイリズムボク♥ (Keep Moving)		14:00
14:30	14:30 リズムボクキック	14:30 武術 カブリカブロン	15:15 リズムボク		14:30
15:00			16:15 リズムボクキック		15:00
15:30			17:15 リズムボク		15:30
16:00			18:00 リズムボク		16:00
16:30	生 16:30 リズムボク	16:30 武術 ジークンドー	18:45 クールダウンKALI		16:30
17:00		17:00 武術 シラット			17:00
17:30	17:30 武術 キックボクシング				17:30
18:00	18:00 リズムボク				18:00
18:30	18:45 リズムボクキック				18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	NightKALI (30分)	CLOSE 19:45			20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30

パーソナルレッスン随時予約受付中

フォームのチェック、ミット打ち、短時間でのシェイプアップなど
皆様の希望にお応えする「10分¥1,100」からのパーソナルトレーニングを
随時フロントにてご予約受付中！お得なチケットも発売中（ご予約制となります）
そして、リズムボク開発者TUによるパーソナルトレーニングもご予約受付中

